PUBLICATION 1696

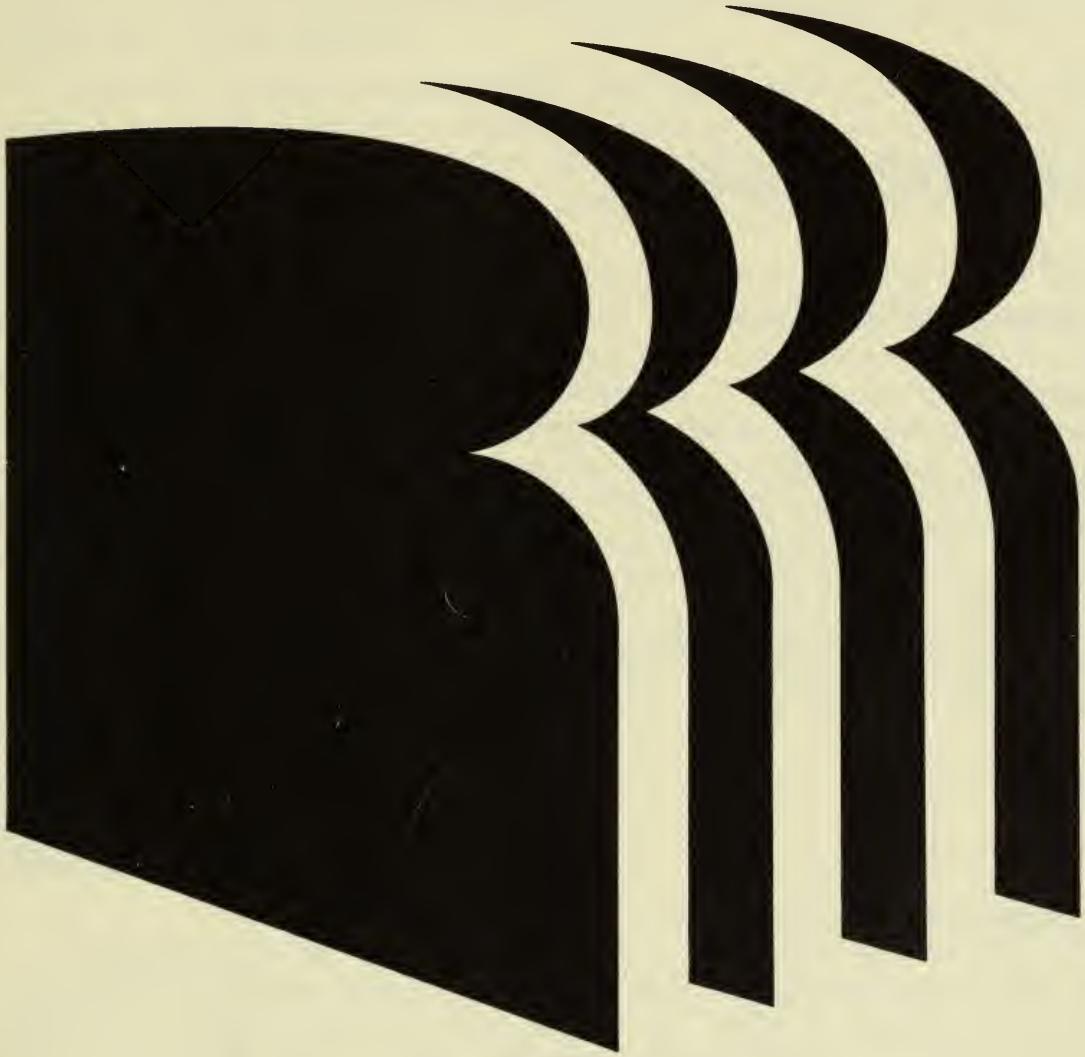
Agriculture Canada

le pain maison

Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/lepainmaison00cana

le pain maison



PUBLICATION 1696, on peut obtenir des exemplaires aux Services d'information, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1980
N° de cat. A73–1696/1980F ISBN: 0-662-90588-1
Impression 1980 10M–3:80

Division de la consultation en alimentation.
This publication is also available in English as *Home Baked Bread.*

TABLE DES MATIÈRES

FARINE 5

Comment choisir la farine 6

LAIT 7

PAINS À LA LEVURE 7

Choisir la levure 7

Comment pétrir 8

Comment former pains et petits pains 8

Comment faire lever la pâte 9

PAINS ÉCLAIR 16

CONSERVATION DU PAIN 19

Congélation de la pâte à pain 19

Qui ne raffole pas de l'arôme du pain frais sortant du four, symbole d'une époque révolue où la préparation du pain était une activité de tous les jours plutôt qu'un simple passe-temps occasionnel? Aujourd'hui, grâce aux techniques modernes, on peut retrouver cette même satisfaction créatrice. Il suffit de suivre soigneusement les directives et on obtient à tout coup un pain délicieux.

Les pains diffèrent selon l'agent de fermentation utilisé pour faire lever la pâte. La levure entre dans la composition de la plupart des pains qu'on doit laisser lever pendant un certain temps. On se sert de poudre à pâte ou de soda pour préparer des pains éclair, tels les pains aux dattes ou les muffins.

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger 3 à 5 portions de pain et de céréale chaque jour. À titre d'exemple, soulignons qu'une portion peut consister en une tranche de pain ou encore 125 à 250 mL de céréales cuites ou prêtes-à-servir. On retrouve des pains et des céréales de grains entiers ou enrichis. Toutefois, on recommande plus particulièrement les produits à base de grains entiers tels que le pain de grains entiers, les flocons d'avoine, les flocons de son et le blé filamenté et ce, en raison de leur teneur en fibres alimentaires. Celles-ci sont importantes car elles favorisent l'élimination naturelle des déchets de l'organisme. Le pain contient en outre d'importantes quantités d'éléments nutritifs comme le fer, la thiamine, la riboflavine et la niacine, en plus de certaines protéines provenant de la farine et du lait. Une tranche de pain fournit environ 75 calories.

FARINE

Lorsque la farine blanche est moulue, certains éléments nutritifs sont retirés. Afin de lui rendre sa pleine valeur nutritive, les meuniers l'enrichissent. Ils y ajoutent des vitamines B (thiamine, niacine et riboflavine) ainsi que des minéraux et du fer en quantités suffisantes pour qu'elle soit aussi nutritive que la farine de blé entier. Toute la farine blanche vendue au Canada a été enrichie. Le procédé est régi par la Loi canadienne sur les aliments et drogues.

Les meuniers y ajoutent aussi des produits de maturation et de blanchiment. La farine de blé fraîchement moulue ne produit pas un aussi bon pain que la farine vieillie. Le vieillissement naturel provoquera le blanchiment et la maturation de la farine sans l'aide de produits chimiques, mais cela peut prendre jusqu'à 6 mois. L'emploi de produits chimiques adéquats permet d'obtenir ces résultats dans un laps de temps

plus court. On utilise entre autre le bromate de potassium à titre d'agent de maturation et le bioxyde de chlore, ce dernier étant également un agent de blanchiment.

Vous trouverez parfois de la farine étiquetée «moulue à la meule». Il s'agit d'une farine de blé entier moulue entre deux meules plates. La farine ainsi produite peut être de couleur crème car elle peut retirer une partie du germe provenant du grain de blé. Seules quelques meuneries canadiennes produisent ce type de farine. Celle-ci possède une valeur nutritive égale à celle de la farine de blé entier.

Comment choisir la farine

FARINE TOUT USAGE — Également reconnue sous le nom de farine à pain ou farine ordinaire, c'est une farine blanche de blé dur de printemps. Sa forte teneur protidique (gluten) lui confère l'élasticité nécessaire à la préparation des pains à la levure. Comme son nom l'indique, on peut s'en servir pour la préparation de pains éclair ou de pains à la levure.

FARINE DE BLÉ ENTIER — La teinte brunâtre de cette farine est attribuable au son. Elle contient au moins 95% de tous les éléments naturels du grain de blé. Les produits fabriqués à partir de cette farine sont plus consistants car leur teneur en gluten est plus faible que celle de la farine tout usage. Dans les pains à la levure, on peut l'utiliser seule ou avec de la farine tout usage.

FARINE GRAHAM — Il s'agit d'une farine blanche à laquelle on a ajouté du son ou encore du son et d'autres parties du grain de blé. Dans les pains à la levure, on peut l'utiliser seule ou avec de la farine tout usage.

FARINE DE SEIGLE — Cette farine est fabriquée à partir de seigle, céréale voisine du blé. Sa teinte peut être claire, moyenne ou foncée. Cette farine donne une pâte plus collante et moins élastique que la farine de blé. Dans les pains à la levure, on peut l'utiliser seule ou avec de la farine tout usage.

FARINE TOUT USAGE INSTANTANÉE — Il s'agit d'une farine blanche traitée à la vapeur ou à l'eau chaude après la mouture afin d'agglomérer les granules minuscules en plus grosses particules. Cette farine possède une texture grossière. Elle est relativement peu poudreuse et se mélange plus rapidement avec les liquides froids que les autres farines. On peut l'utiliser pour préparer toutes sortes de pains, mais elle sert surtout à la préparation de sauces.

FARINE AUTO-LEVANTE — 250 mL de farine auto-levante canadienne équivalent à 250 mL de farine tout usage à laquelle on a ajouté 7 mL de poudre à pâte et 2 mL de sel. Cette farine se vend davantage dans les provinces de l'Ouest que dans celles de l'Est. On peut s'en servir pour préparer des pains à la levure lorsque la recette exige peu ou pas de sel. Pour les pains éclair, réduire ou omettre la quantité de poudre à pâte et de sel.

FARINE À GÂTEAUX ET À PÂTISSERIES — Cette farine finement moulue, généralement à partir de blé tendre, permet de préparer des produits de boulangerie dont la croûte est plus tendre que ceux faits avec de la farine tout usage. Pour chaque 250 mL de farine tout usage, compter 275 mL de farine à gâteaux et à pâtisseries. Celle-ci ne peut servir qu'à la préparation de pains éclair.

FARINE À GÂTEAUX SPÉCIALE — Moulue à partir de blé tendre, cette farine à faible teneur protidique possède une texture fine et uniforme qui lui donne un aspect doux et satiné. On s'en sert surtout pour les gâteaux, mais on peut aussi l'utiliser pour les pains éclair. Elle ne peut servir à la préparation de pain à la levure. Si une recette exige 250 mL de farine tout usage, il faut compter 275 mL de farine à gâteaux spéciale.

FARINES DE SPÉCIALITÉ — Les farines de spécialité — soja, orge et pomme de terre — se vendent en petites quantités. On peut s'en servir dans les pains à la levure afin d'obtenir une saveur particulière.

LAIT

Il n'est pas nécessaire de faire chauffer jusqu'au point d'ébullition le lait servant à la préparation des pains à la levure, sauf s'il s'agit de lait non pasteurisé. Cependant, la température du lait utilisé doit être de 38°C car on doit travailler la pâte à pain lorsqu'elle est chaude.

Si on doit faire chauffer le lait, le verser dans la partie supérieure d'un bain-marie. Amener l'eau à ébullition, couvrir et chauffer jusqu'à ce que des bulles de lait se forment sur les bords du plat. Retirer du feu. Si vous n'avez pas de bain-marie, versez le lait dans une casserole et placez-la dans une autre, plus grande et partiellement remplie d'eau bouillante.

On peut remplacer le lait par du lait écrémé en poudre. Pour 250 mL de lait, ajouter 75 mL de lait écrémé en poudre aux ingrédients secs et utiliser 250mL d'eau chaude à la place du lait chaud.

PAINS À LA LEVURE

Choisir la levure

La levure est une petite plante vivante qui, dans des conditions adéquates, se développe très rapidement. Elle produit du bioxyde de carbone qui fait lever la pâte.

LEVURE SÈCHE ACTIVE — Cette levure se présente sous la forme de minuscules granules brunes et se vend en sachets ou en boîtes de métal. On obtient de meilleurs résultats en la diluant avec de l'eau sucrée, et *non* du lait, chauffée entre 40 et 45°C. Suivre les directives sur l'emballage. On

peut la conserver à la température ambiante jusqu'à la date d'expiration indiquée sur l'emballage.

LEVURE À MÉLANGE RAPIDE — Il s'agit d'une levure sèche spécialement traitée, *pouvant être ajoutée directement* à la farine. Suivre les directives sur l'emballage. Comme elle se dissout plus rapidement et que la température des liquides ajoutés est plus élevée, la pâte lève plus vite. On peut aussi utiliser cette levure à mélange rapide de la même façon que la levure sèche active. On peut la conserver à la température ambiante jusqu'à la date d'expiration indiquée sur l'emballage.

LEVURE (FRAÎCHE) COMPRIMÉE — On peut remplacer un sachet de levure sèche par un bloc de levure de 17 g. Elle peut être réhydratée dans de l'eau ou du lait chaud. L'émietter dans le liquide non sucré, laisser reposer 10 min et mélanger. On peut garder le mélange 2 semaines au réfrigérateur ou un an au congélateur à – 18°C, à condition de l'avoir au préalable emballé en petites quantités dans du papier d'aluminium.

Comment pétrir

Effectuer cette opération sur une planche lisse ou une surface plane (comptoir, planche à pain ou table) légèrement enfarinée. La technique consiste à plier, presser et tourner la pâte. Enduire les mains de farine avant de commencer.

1. Replier la pâte sur elle-même.
2. Presser la pâte avec la paume des mains en la poussant loin de soi.
3. Tourner la pâte d'un quart de tour et répéter l'opération précédente.
4. Répéter jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique (8 à 10 min). Une pâte bien pétrie présente une texture satinée et a de minuscules bulles de gaz sous sa surface.
5. Si la pâte devient collante, saupoudrer un peu de farine sur la planche et sur les mains.

Comment former pains et petits pains

PAINS — Diviser la pâte suivant le nombre de pains désirés. Presser ou abaisser la pâte en un rectangle d'épaisseur uniforme, de sorte que le plus petit côté soit égal à la longueur du moule. Façonner comme un gâteau roulé. Presser légèrement avec la paume de la main afin de bien sceller chaque couche du rouleau ainsi formé. Sceller les extrémités du pain en pressant avec le côté de la main. Replier légèrement chaque extrémité du pain vers le dessous.

PETITS PAINS TENDRES (EN MOULE) — Couper la pâte en petites portions uniformes. Replier ensuite les bords vers le dessous afin d'obtenir une boule de 4 cm de diamètre à surface lisse. Placer ces boules de pâtes tout près les unes des autres dans un moule graissé de 2 L (un carré de 20 cm).

PETITS PAINS CROÛTÉS — Façonner comme les PETITS PAINS TENDRES. Déposer à 2 ou 3 cm d'intervalle sur une plaque à biscuits graissée; pour obtenir des petits pains avec une croûte plus croustillante, placer les boules de pâte dans des moules à muffins graissés.

PETITS PAINS EN FEUILLE DE TRÈFLE — Utiliser trois petites portions de pâte pour chacun. Façonner comme les PETITS PAINS TENDRES et placer dans des moules à muffins graissés.

PETITS PAINS PARKERHOUSE — Abaisser la pâte à environ 5 mm d'épaisseur et découper en rondelles d'environ 5 à 6 cm. Faites un pli près du centre, à l'aide du dos d'un couteau. Badigeonner de beurre fondu. Replier ensuite le plus grand morceau sur le dessus tout en pressant les côtés ensemble.

PETITS PAINS HAMBURGER — Façonner, avec les paumes des mains, en un cylindre d'environ 50 cm de longueur. A l'aide d'un couteau graissé, couper la pâte en 14 parts égales. Façonner en boules, déposer à 5 cm d'intervalle sur une plaque à biscuits graissée et aplatir légèrement.

CROISSANTS — Abaisser la pâte à environ 5 mm d'épaisseur et, à l'aide d'un couteau tranchant, la découper en carrés de 8 cm. Badigeonner de gras fondu. En partant d'un coin, rouler en allant vers le coin opposé, en pressant fermement sur les pointes tout en roulant. Ramener les deux extrémités presque ensemble afin de former le croissant.

Comment faire lever la pâte

Placer la pâte dans un bol dans un endroit chaud (30°C), à l'abri des courants d'air afin que la pâte monte mieux. Couvrir d'un linge. Parmi les endroits recommandés, on note:

1. Un four électrique chauffé à 90°C, puis éteint et refroidi pendant 5 min.
2. Un four à gaz, où la lampe témoin peut garder la pâte au chaud.
3. Une grille, sur un bol rempli d'eau chaude.

TYPE DE CROÛTE DES PAINS À LA LEVURE

TENDRE, MOLLE — Après la cuisson, badigeonner de gras et couvrir d'un linge.

CROUSTILLANTE — Après la cuisson, laisser refroidir sans couvrir. Ne pas badigeonner de gras.

GLACÉE — Avant la cuisson, badigeonner d'un mélange fait de 1 jaune d'œuf et de 25 mL d'eau.

PAINS ET PETITS PAINS BLANCS — MÉTHODE-TYPE

5 mL de sucre
125 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
250 mL de lait chaud
125 mL d'eau tiède
50 mL de sucre
15 mL de sel
50 mL de shortening
1400 à 1500 mL de farine tout usage

Dissoudre 5 mL de sucre dans 125 mL d'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger le lait, l'eau, le sucre, le sel et le shortening. Remuer jusqu'à ce que le shortening soit fondu, puis laisser tiédir. Incorporer le mélange de levure. Incorporer graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1 ½h), dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, diviser en deux, couvrir et laisser reposer 10 min. Façonner en 2 pains et placer dans des moules à pain graissés de 2 L (23 × 13 × 7 cm); ou, façonner en petits pains et disposer dans un moule graissé, ou séparément dans des moules à muffins graissés pour obtenir des petits pains individuels. Badigeonner de gras fondu. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 ½ h). Cuire les pains de 30 à 35 min, les petits pains en moule de 20 à 25 min et les petits pains individuels de 15 à 20 min, à 190°C. Quantité: 2 pains ou 24 petits pains.

PAIN AU FROMAGE — Suivre la méthode indiquée pour le PAIN BLANC, mais n'utiliser que 7 mL de sel. Mélanger 375 mL (150g) de cheddar canadien râpé, mi-fort ou vieilli, à 250 mL de farine. Incorporer à la pâte, après avoir ajouté les premiers 750 mL de farine.

PAINS ET PETITS PAINS DE BLÉ ENTIER

5 mL de sucre
125 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
400 mL de lait chaud
50 mL de mélasse
15 mL de sel
50 mL de shortening
1250 à 1400 mL de farine de blé entier

Dissoudre le sucre dans l'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger les 4 ingrédients suivants et remuer jusqu'à ce que le shortening soit fondu, puis laisser tiédir. Incorporer le mélange de levure. Incorporer graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1 ½ h), dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, diviser en deux, couvrir et laisser reposer 10 min. Façonner en 2 pains et placer dans des moules à pain graissés de 2 L (23 × 13 × × 7 cm), ou façonner en petits pains et disposer dans un moule graissé, ou séparément dans des moules à muffins graissés pour obtenir des petits pains individuels. Badigeonner de gras fondu. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 2h). Cuire les pains de 25 à 30 min, les petits pains en moule de 20 à 25 min, et les petits pains individuels de 15 à 20 min, à 190°C. Quantité: 2 pains ou 24 petits pains.

PAIN À LA FARINE GRAHAM — Suivre la recette du PAIN DE BLÉ ENTIER, mais remplacer la farine de blé entier par de la farine Graham.

PAIN DE BLÉ ENTIER ET DE GERME DE BLÉ — Suivre la recette de PAIN DE BLÉ ENTIER, mais n'utiliser que 750 mL de farine de blé entier. Incorporer à la pâte 400 mL de farine tout usage et 250 mL de germe de blé non sucré. Reprendre ensuite les indications pour le PAIN DE BLÉ ENTIER.

PAIN FRANÇAIS CROÛTÉ

15 mL de sucre
125 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
10 mL de sel
50 mL de shortening fondu
375 mL d'eau tiède
1400 à 1500 mL de farine tout usage
1 blanc d'œuf légèrement battu

Dissoudre le sucre dans 125 mL d'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger ensemble les 3 ingrédients suivants. Incorporer

le mélange de levure. Incorporer graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1 ½ h), dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, diviser en deux, couvrir et laisser reposer pendant 10 min. Façonner en 2 pains de 30 × 6 cm, et placer sur des plaques graissées. Faire des entailles espacées de 5 cm. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1h). Cuire 45 min à 160°C. Retirer du four et badigeonner de blanc d'œuf. Cuire 2 min de plus. Quantité: 2 pains.

PAIN DE SEIGLE

5 mL de sucre
125 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
250 mL de lait chaud
125 mL d'eau tiède
25 mL de mélasse
15 mL de sel
50 mL de shortening
15 mL de graines de carvi
625 mL de farine de seigle foncée, mi-foncée, ou claire
650 à 750 mL de farine tout usage

Dissoudre le sucre dans 125 mL d'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger ensemble le lait, l'eau qui reste, la mélasse, le sel et le shortening. Remuer jusqu'à ce que le shortening soit fondu. Laisser tiédir. Incorporer le mélange de levure et les graines de carvi. Incorporer graduellement la farine de seigle. Incorporer assez de farine tout usage pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé, en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1 h), dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, diviser en deux, couvrir et laisser reposer 10 min. Façonner en 2 pains longs ou ronds et placer sur des plaques graissées. Badigeonner de gras fondu. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 h). Cuire de 20 à 25 min à 180°C. Quantité: 2 pains.

PAIN À L'AVOINE

5 mL de sucre
125 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
500 mL de lait chaud
125 mL de mélasse
15 mL de sel
25 mL de gras
500 mL de flocons d'avoine
1200 à 1400 mL de farine tout usage

Dissoudre le sucre, l'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger ensemble les 4 ingrédients suivants et remuer jusqu'à ce que le gras soit fondu, puis laisser tiédir. Incorporer le mélange de levure et les flocons d'avoine. Ajouter graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1½ h), dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, diviser en deux, couvrir et laisser reposer 10 min. Façonner en 2 pains et placer dans des moules à pain graissés de 2 L (23 × 13 × 7 cm). Badigeonner de gras fondu. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 2 h). Cuire de 35 à 40 min à 190°C. Quantité: 2 pains.

CROISSANTS

- 5 mL de sucre
- 125 mL d'eau tiède
- 1 enveloppe de levure sèche active
- 5 mL de sel
- 10 mL de sucre
- 125 mL de lait
- 625 mL de farine tout usage
- 175 mL de beurre, ramolli

Dissoudre 5 mL de sucre dans l'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger ensemble les 3 ingrédients suivants. Incorporer le mélange de levure. Incorporer 250 mL de farine. Incorporer graduellement le reste de la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé et badigeonner légèrement de beurre fondu. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1 h), dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, couvrir et réfrigérer pendant 1 h. Battre le beurre en crème, diviser en 3 portions et réfrigérer. Abaisser la pâte en un rectangle de 5 mm d'épaisseur. Parsemer 1 portion de beurre sur les deux-tiers supérieurs de la pâte. Replier la partie sans beurre jusqu'au centre de la partie beurrée; replier ensuite la partie beurrée qui reste sur les deux autres, de manière à former 3 épaisseurs. Sceller les bords à l'aide d'un rouleau à pâte. Tourner la pâte d'un quart de tour. Abaisser et répéter le même procédé avec les portions de beurre qui restent. Abaisser de nouveau, replier, sceller les bords et réfrigérer pendant plusieurs heures ou toute une nuit. Diviser la pâte en deux. Sceller les bords coupés à l'aide d'un rouleau à pâte. Abaisser la pâte en 2 cercles de 35 cm de diamètre. Découper chaque cercle en 10 pointes. En commençant par le bord extérieur, rouler chaque pointe sans serrer, humecter le bout et sceller. Placer sur une plaque graissée et recourber en forme de croissants. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume dans un endroit chaud

(environ 1 h). Badigeonner d'un mélange d'œuf battu et de lait. Cuire 5 min à 200°C, réduire la température à 180°C et continuer la cuisson jusqu'à ce que les croissants soient dorés (12 à 18 min de plus). Quantité: 20 croissants.

BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE

5 mL de sucre
50 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
250 mL d'eau chaude
50 mL de shortening
75 mL de sucre
7 mL de sel
2 œufs battus
1100 à 1200 mL de farine tout usage

Dissoudre 5 mL de sucre dans 50 mL d'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Combiner les 4 ingrédients suivants, remuer jusqu'à ce que le shortening soit fondu et laisser tiédir. Ajouter les œufs. Incorporer le mélange de levure. Incorporer graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1½ h) dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, puis façonner en petits pains et déposer dans des moules ou sur des plaques graissés. Badigeonner de gras fondu. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 h). Cuire les brioches en moule de 25 à 30 min et les brioches individuelles de 15 à 20 min à 180°C. Quantité: 18 ou 24 brioches, selon la grosseur.

PAIN AUX RAISINS — Suivre la recette de BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE, mais incorporer à la pâte 250 mL de raisins secs après avoir ajouté les premiers 750 mL de farine. Suivre la recette jusqu'à la fin de la première fermentation. Façonner en 2 pains et placer dans des moules à pain graissés de 2 L (23 × 13 × 7 cm). Badigeonner de gras fondu. Pour la deuxième fermentation, couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 h). Cuire de 25 à 30 min à 190°C. Quantité: 2 pains.

BRIOCHES DU VENDREDI-SAINT — Suivre la recette de BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE, mais incorporer 10 mL de cannelle et 1 mL de clou de girofle moulu aux premiers 750 mL de farine. Ajouter 125 mL de raisins de Corinthe et 50 mL d'écorces confites hachées à la pâte, avant d'incorporer le reste de la farine. Quantité: 18 brioches.

On peut faire une croix sur les brioches après la deuxième fermentation, avant de placer au four. Glacer avec un mélange de 25 mL de sucre à glacer tamisé et de 7 mL d'eau.

BRIOCHES À LA CANNELLE — Suivre la recette de BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE, mais incorporer à la pâte 250 mL de raisins secs après avoir ajouté les premiers 750 mL de farine. Suivre la recette jusqu'à la fin de la première fermentation. Enfoncer avec le poing et diviser en deux. Abaisser chaque moitié en un carré de 30 cm. Tartiner chaque carré de 50 mL de beurre ramolli, puis saupoudrer de la moitié d'un mélange de 175 mL de cassonade et de 7 mL de cannelle. Rouler comme pour des gâteaux roulés. Sceller les bords. À l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'un fil fort, couper chaque rouleau en 12 tranches. Disposer les tranches, côté coupé en dessous, en les rapprochant les unes des autres, dans des moules carrés graissés de 2 L (20 cm carrés) ou des moules ronds de 1,5 L (23 × 9 cm), 12 brioches par moule. Terminer comme la recette de BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE. Quantité: 24 brioches.

BRIOCHES AU SIROP D'ÉRABLE — Suivre la recette de BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE jusqu'à la fin de la première fermentation. Enfoncer avec le poing et diviser en deux. Abaisser chaque moitié en un carré de 30 cm. Tartiner chaque carré de 50 mL de beurre ramolli. Saupoudrer de la moitié d'un mélange de 125 mL de cassonade et 175 mL de raisins secs. Arroser chaque carré d'environ 15 mL de sirop d'érable, et rouler comme pour un gâteau roulé. Sceller les bords. Verser 150 mL de sirop d'érable dans 2 moules carrés graissés de 2,5 L (23 cm carrés) et parsemer de 125 mL de noix. Couper la pâte en tranches de 3 cm d'épaisseur et les disposer dans le sirop. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 h). Cuire 30 min à 180°C. Quantité: 24 brioches.

MÉTHODE RAPIDE POUR LE PAIN — Suivre la recette de PAINS ET PETITS PAINS BLANCS (page 10), mais dissoudre 10 mL de sucre dans l'eau et utiliser 2 enveloppes de levure sèche active. Compter 1 h pour la première fermentation et 45 min pour la seconde.

PETITS PAINS AU RÉFRIGÉRATEUR

- 10 mL de sucre
- 125 mL d'eau tiède
- 2 enveloppes de levure sèche active
- 250 mL de lait chaud
- 125 mL de sucre
- 10 mL de sel
- 75 mL de shortening
- 2 œufs battus
- 1400 à 1500 mL de farine tout usage

Dissoudre 10 mL de sucre dans l'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger les 4 ingrédients suivants et remuer jusqu'à ce que le shortening soit fondu, puis laisser tiédir. Incorporer le mélange de levure, puis les œufs. Incorporer graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol

graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir d'un emballage imperméable à l'humidité et à la vapeur, et réfrigérer. La pâte peut se conserver pendant 4 jours à 4°C. Au moment de servir, prélever la quantité de pâte désirée, couvrir et laisser réchauffer à la température ambiante (environ 2 h). Couvrir la pâte qui reste et réfrigérer. Façonner en petits pains et placer dans des moules graissés. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 ½ h). Cuire les petits pains en moule de 20 à 25 min, et les petits pains individuels de 10 à 15 min. à 190°C. Quantité: 36 petits pains.

POUR UTILISATION IMMÉDIATE — Pour la première fermentation, couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1 ½ h) dans un endroit chaud (30°C). Enfoncer avec le poing, couvrir et laisser reposer 10 min. Façonner en petits pains et placer dans des moules ou sur des plaques graissés. Badigeonner de gras fondu. Pour la seconde fermentation, couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 1 ½ h). Cuire comme indiqué ci-dessus.

PAINS ÉCLAIR

MUFFINS

500 mL de farine tout usage tamisée
15 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
50 mL de sucre
2 mL de zeste de citron râpé finement
1 œuf battu
250 mL de lait
5 mL de jus de citron
50 mL de beurre ou de margarine fondus

Tamiser les ingrédients secs. Ajouter le zeste. Mélanger les autres ingrédients et incorporer aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Remplir aux ⅔ des moules à muffins graissés. Cuire 20 min à 200°C. Quantité: 12 muffins moyens.

MUFFINS AUX BLEUETS — Suivre la recette de MUFFINS, mais asperger 175 mL de bleuets frais ou décongelés du jus de citron et incorporer aux ingrédients secs tamisés, avant d'ajouter les ingrédients liquides.

MUFFINS AU GERME DE BLÉ — Suivre la recette de MUFFINS, mais n'utiliser que 325 mL de farine et mélanger 175 mL de germe de blé aux ingrédients secs, avant d'ajouter les ingrédients liquides.

MUFFINS À LA FARINE DE MAÏS

500 mL de farine tout usage
20 mL de poudre à pâte
2 ml de sel
175 mL de cassonade
250 mL de farine de maïs
2 œufs battus
350 mL de lait
50 mL de beurre ou de margarine fondus

Tamiser les 3 premiers ingrédients ensemble. Ajouter la cassonade et la farine de maïs. Mélanger les ingrédients qui restent et incorporer aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Remplir aux ⅔ des moules à muffins graissés. Cuire 20 min. à 190°C. Quantité: 18 muffins.

MUFFINS AU BLÉ ENTIER

250 mL de farine tout usage
15 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
50 mL de cassonade
250 mL de farine de blé entier
1 œuf battu
250 mL de lait
50 mL de beurre ou de margarine fondus

Tamiser les 4 premiers ingrédients ensemble. Incorporer la farine de blé entier. Mélanger les ingrédients qui restent et ajouter aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Remplir aux ⅔ des moules à muffins graissés. Cuire à 190°C jusqu'à ce que les muffins soient dorés (environ 20 min.). Quantité: 12 muffins moyens.

MUFFINS À LA FARINE GRAHAM — Suivre la recette de MUFFINS AU BLÉ ENTIER, mais remplacer la farine de blé entier par de la farine Graham.

MUFFINS AU BLÉ ENTIER AVEC GERME DE BLÉ

250 mL de farine tout usage
25 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
125 mL de cassonade
250 mL de farine de blé entier
125 mL de germe de blé
1 œuf battu
300 mL de lait
50 mL de beurre ou de margarine fondus

Tamiser les 4 premiers ingrédients ensemble. Incorporer la farine de blé entier et le germe de blé. Mélanger les ingrédients qui restent et incorporer aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Remplir aux ⅔ des moules à muffins graissés et cuire 20 à 25 min à 190°C. Quantité: 12 muffins moyens.

MUFFINS AU SON

300 mL de farine tout usage
15 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
50 mL de cassonade
200 mL de son à cuire
1 œuf
300 mL de lait
75 mL de beurre ou de margarine fondus
125 mL de raisins secs

Tamiser les 3 premiers ingrédients ensemble. Mélanger les ingrédients qui restent sauf les raisins secs; ajouter aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Incorporer les raisins secs. Remplir aux ⅔ des moules à muffins graissés. Cuire à 200°C jusqu'à ce que les muffins soient dorés (environ 25 à 30 min). Quantité: 10 muffins.

PAIN AUX DATTES ET AUX NOIX

250 mL d'eau bouillante
500 mL de dattes hachées
375 mL de farine tout usage
7 mL de soda à pâte
5 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
125 mL de cassonade
2 œufs
50 mL de beurre ou de margarine fondus
5 mL de vanille
125 mL de noix hachées

Verser l'eau bouillante sur les dattes et laisser tiédir (environ 20 min). Tamiser les ingrédients secs ensemble. Mélanger les dattes avec les œufs, le beurre ou la margarine et la vanille; ajouter aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Ajouter les noix. Verser dans un moule à pain graissé de 2 L (23 × 13 × 7 cm). Cuire 50 à 55 min à 180°C. Quantité: 1 pain.

PAIN AU BLÉ ENTIER ET AUX NOIX

375 mL de farine tout usage
15 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
2 mL de cannelle
175 mL de noix hachées
5 mL de zeste d'orange râpé finement
175 mL de cassonade
125 mL de farine de blé entier
1 œuf battu
250 mL de lait
5 mL de beurre ou de margarine fondus

Tamiser les 4 premiers ingrédients ensemble. Ajouter les noix. Incorporer le zeste, la cassonade et la farine de blé entier. Mélanger les ingrédients qui restent et incorporer aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Verser dans un moule à pain graissé de 2 L (23 × 13 × 7 cm). Cuire pendant 40 à 50 min à 180°C. Attendre une journée avant de trancher. Quantité: 1 pain.

PAIN AUX ATOCAS

500 mL de farine tout usage
15 mL de poudre à pâte
5 mL de sel
250 mL de sucre
10 mL de zeste d'orange râpé finement
50 mL de noix hachées
1 œuf battu
50 mL de lait
125 mL de jus d'orange
50 mL de beurre ou de margarine fondus
250 mL d'atocas hachés ou coupés en deux

Tamiser les 4 premiers ingrédients ensemble. Ajouter le zeste et les noix. Mélanger les ingrédients qui restent sauf les atocas; ajouter aux ingrédients secs en remuant juste assez pour humecter. Incorporer les atocas. Verser dans un moule à pain graissé de 2 L (23 × 13 × 7 cm). Cuire 1 h à 180°C. Laisser refroidir avant de trancher. Quantité: 1 pain.

CONSERVATION DU PAIN

Conserver les pains et les petits pains à la température ambiante dans un contenant fermé. Les pains et petits pains croûtés se conservent dans un endroit relativement sec et les pains à croûte tendre dans un sac de plastique. La réfrigération fait rassir le pain et n'est pas recommandée, sauf pour ralentir le développement de moisissures lorsqu'il fait très chaud et humide. Congeler le pain, s'il ne peut être servi dans les 4 à 5 jours qui suivent.

Emballer les pains dans un emballage imperméable à l'humidité et à la vapeur. Ils se conserveront 2 mois à – 18°C. Décongeler les pains environ 2 h et les petits pains, 1 h, à la température ambiante. Il n'est pas nécessaire de décongeler le pain non tranché pour le trancher.

Conserver les pains éclair à la température ambiante dans du papier d'aluminium ou des sacs de plastique. Les pains éclair se tranchent mieux une journée après la cuisson. Ils se conservent 1 mois au congélateur (– 18°C) dans des sacs à congélation. Décongeler environ 1½ h à la température ambiante puis chauffer 20 à 30 min à 180°C.

Congélation de la pâte à pain

Les pâtes destinées à la congélation requièrent deux fois plus de levure et de sucre, mélangés à la première quantité d'eau. Après le pétrissage, laisser reposer la pâte pendant 20 min, la façonner, l'emballer et la déposer au congélateur. Comme elle n'a pas fermenté, cette pâte demeure compacte et prend peu de place dans le congélateur. Toutes les pâtes se conservent 1 mois au congélateur à – 18°C.

CONGÉLATION DES PAINS ET DES PETITS PAINS BLANCS — Préparer la pâte tel qu'indiqué dans la recette de PAINS ET PETITS PAINS BLANCS

POINTS IMPORTANTS POUR LA CONGÉLATION

Compter une enveloppe de levure pour chaque 625 à 750 mL de farine.

Laisser la pâte reposer pendant pas plus de 20 min avant de la déposer au congélateur.

Prévoir assez de temps (2 à 3 h) pour la décongélation et la fermentation de la pâte avant de la déposer au four.

Les pâtes se conservent 1 mois seulement au congélateur, à – 18°C.

Après ce temps, le produit ne sera peut-être pas acceptable.

(page 10), mais dissoudre 2 enveloppes de levure sèche active et 10 mL de sucre dans 125 mL d'eau tiède. Suivre la recette jusqu'à la fin du pétrissage. Couvrir et laisser reposer 20 min. Façonner en petits pains individuels ou 2 pains «français». (Ils décongèlent et lèvent plus facilement que les pains et petits pains en moule). Placer dans des moules ou sur des plaques graissés et badigeonner de gras fondu. Couvrir et congeler jusqu'à consistance ferme (environ 1 h). Mettre la pâte dans des sacs à congélation et fermer hermétiquement. Remettre au congélateur. Pour la cuisson, sortir la pâte du congélateur, badigeonner le dessus de gras fondu et placer dans des moules graissés. Couvrir, laisser décongeler et lever jusqu'au double du volume (2 à 3 h), dans un endroit chaud (30°C). Cuire les petits pains 10 à 15 min et les pains pendant 30 à 35 min à 190°C.

CONGÉLATION DES PAINS ET PETITS PAINS DE BLÉ ENTIER — Procéder de la même façon que pour les pains et petits pains blancs, en suivant la recette de PAINS ET PETITS PAINS DE BLÉ ENTIER (page 11). Cuire les pains 20 à 25 min et les petits pains 18 à 20 min à 180°C.

CONGÉLATION DU PAIN DE SEIGLE — Procéder de la même façon que pour les pains et petits pains blancs, en suivant la recette du PAIN DE SEIGLE (page 12). Cuire les pains 40 à 45 min à 180°C.

CONGÉLATION DES PAINS ET BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE — Procéder de la même façon que pour les pains et petits pains blancs, en suivant la recette de BRIOCHES À LA PÂTE SUCRÉE ou des variantes (page 14). Cuire les brioches 20 à 25 min et les pains 30 à 35 min à 180°C.

CONGÉLATION DES PETITS PAINS PRÊTS À RÉCHAUFFER—Suivre la recette de PAINS ET PETITS PAINS BLANCS (page 10). Façonner en 18 petits pains individuels. Cuire 30 min à 140°C. Laisser refroidir, puis envelopper dans un emballage à congélation et déposer au congélateur. Pour servir, décongeler dans l'emballage à la température ambiante, puis retirer l'emballage et déposer sur une plaque. Cuire 8 à 10 min à 200°C.

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

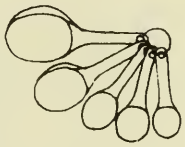
VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL



TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	220	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: −18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à ½ pouce
5 cm égalent environ 2 pouces